

## Bewegen Op Verwijzing

Te weinig bewegen en te veel of te lang stilzitten heeft slechte gevolgen voor onze gezondheid. We weten dat meer bewegen gezond is, maar in ons dagelijks leven verdwijnt bewegen soms naar de achtergrond.

Inwoners van Heist-op-den-Berg die graag meer willen bewegen, maar niet goed weten hoe te beginnen, kunnen via hun huisarts een doorverwijzing krijgen naar de Bewegen Op Verwijzing (BOV) coach. Deze coach bekijkt samen met hen hoe ze 'meer bewegen' kunnen inpassen in hun dagelijkse leven: met de fiets naar het werk of naar de winkel, gaan wandelen met een lokaal wandelgroepje, ... Deze coach is geen personal trainer die samen met jou gaat bewegen, maar hij zoekt samen met jou uit wat de beweegmogelijkheden zijn in jouw buurt. Elke deelnemer heeft recht op maximaal zeven uur coaching per jaar.

### Prijs

- Voor een **individuele begeleiding** bij de beweegcoach betaal je 5 euro per kwartier. Wie recht heeft op verhoogde tegemoetkoming betaalt 1 euro per kwartier.
- Voor een **groepsbegeleiding** bij de beweegcoach betaal je 1 euro per kwartier of 0,5 euro voor personen met recht op verhoogde tegemoetkoming.

### Locaties

- De BOV coach geeft coaching op verschillende locaties verspreid over Heist-op-den-Berg.
- Enkele mogelijkheden zijn: Ten Schriecke in Schriek, de sporthal van Booischot, de sporthal van Wiekevorst, de sporthal van Heist-centrum ... De coach helpt je graag verder zodat je zeker in je eigen buurt terecht kan!

### Interesse gewekt?

- Contacteer de coach: SMS 'bewegen' of bel naar 0485 62 24 67 of mail naar [heist@bewegenopverwijzing.be](mailto:heist@bewegenopverwijzing.be)

## Preventie en Welzijn (/team/preventie-en-welzijn)

OCMW-site

Stationsstraat 2, 2220 Heist-op-den-Berg

015 23 88 34

[welzijn@heist-op-den-berg.be](mailto:welzijn@heist-op-den-berg.be) (mailto:welzijn@heist-op-den-berg.be)

Enkel na afspraak

→ [Externe linken](#)

[Bewegen Op Verwijzing \(/web/bewegen-op-verwijzing\)](#)



(htt (htt (htt

- [Toegankelijkheidsverklaring \(/toegankelijkheidsverklaring\)](#)
- [Privacy \(/privacy\)](#)
- [Disclaimer \(/disclaimer\)](#)
- [Cookies \(/cookies\)](#)
- [Openbare onderzoeken \(/openbare-onderzoeken\)](#)
- [Cookievoorkeuren](#)

